

„Chapati“ – Dünne Fladenbrote

Diese dünnen Fladenbrote stammen ursprünglich aus Indien, kamen aber über die ostafrikanische Küste auch nach Tansania. Sie werden mit Suppe und Schwarztee zum Frühstück oder mit einem herzhaften Eintopf zu Mittag oder Abend gegessen.

5 Tassen Mehl

2 Tassen warmes Wasser

1 1/2 TL Salz

1/2 Tasse Öl

extra Mehl zum Kneten

Mische Salz, 3 TL Öl und 1 1/2 Tassen Wasser.

Gib das Mehl dazu und weiteres Wasser, bis der Teig weich ist.

Forme ca. 15 gleich große Bällchen und lasse diese unter einem Küchentuch ruhen.

Rolle die Bällchen etwa 2 mm dünn aus und pinsele jeden Fladen mit Öl ein.

Rolle jeden Fladen von einer Seite her auf.

Drehe die 15 Rollen jeweils zu einer Schnecke.

Walze die ersten Teigschnecken platt, es sollte ein 2 mm dicke, runde Teigplatte entstehen.

Säubere eine Pfanne von jeglichem Öl und erhitze sie maximal. Gib einen Fladen in die Pfanne, bräunen die Unterseite leicht und wende den Fladen dann. Die Oberseite wird mit Öl bepinselt.

Wenn die zweite Unterseite auch leicht gebräunt ist, wende den Fladen erneut und bepinsle die Oberseite wieder mit Öl. Der erste Chapati ist fertig!